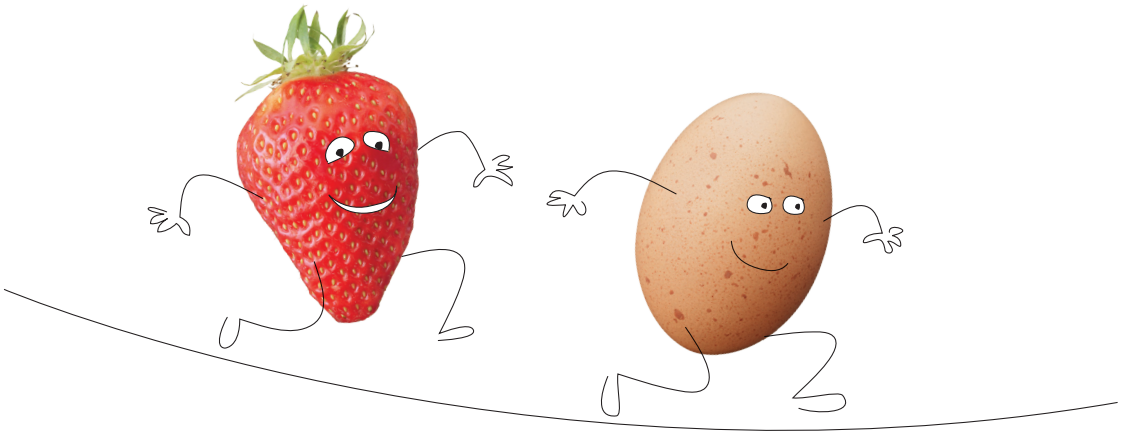
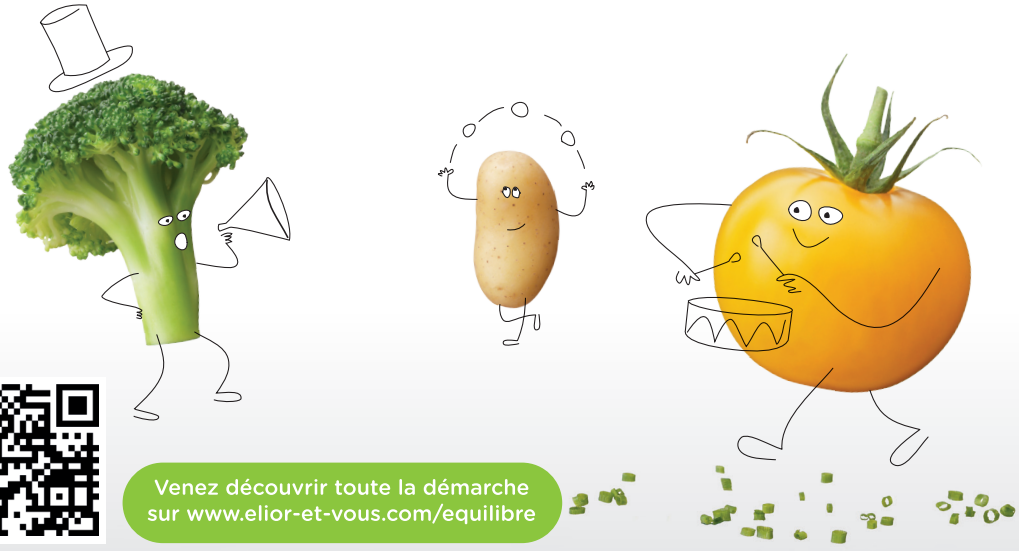
équilibre

Les rois de l'**équilibre** vont vous faire plaisir





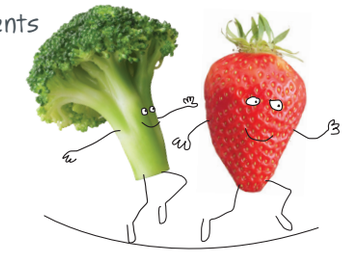
Venez découvrir toute la démarche sur www.elior-et-vous.com/equilibre

elior

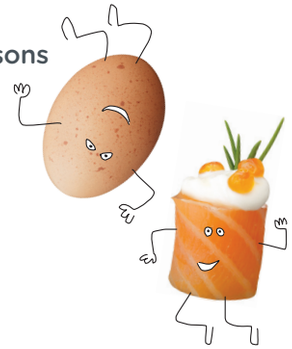
Tous les jours dans votre restaurant Elior, repérez les alliés de votre alimentation

Chaque varieté de produits apporte ses bénéfices nutritionnels indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Consommez-les tous !!!

Fruits & légumes
Protecteurs santé & atouts ligne
› Nutriments
› Fibres
› Eau



Viandes, poissons et oeufs
Rois du tonus
› Protéines
› Fer



Féculents
Carburants nourrissants
› Glucides complexes
› Vitamine B

Produits laitiers
Spécialistes des os
› Calcium

L'eau
Allié vital

Les matières grasses et produits sucrés

Envie d'en savoir plus ?
Retrouvez-nous sur www.elior-et-vous.com/equilibre

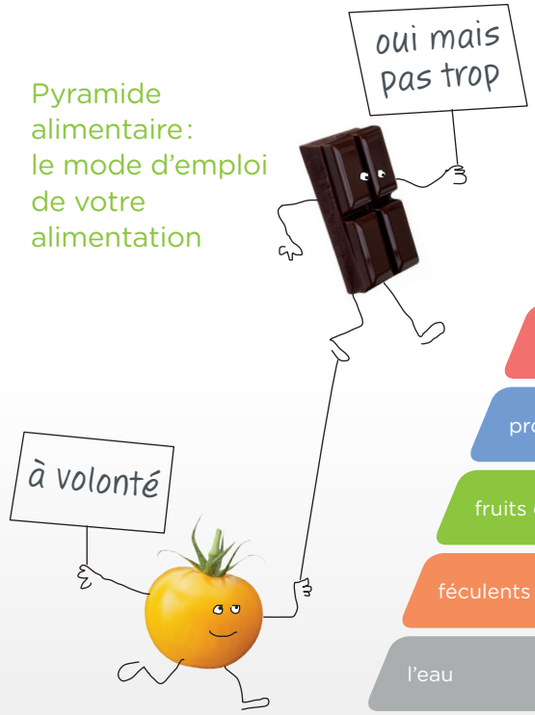
Diversifiez et faites vous plaisir

Suivez la voie de l'équilibre en toute simplicité !
Chaque jour Elior propose un **MENU EQUILIBRE** validé par une diététicienne sur la base de critères matières grasses, sel et sucre recommandés.

ENTRÉE
Salade de blé
+
PLAT
Filet de perche sauce ciboulette
Printanière de légumes
+
DESSERT
Fromage blanc fruits rouges

Retrouvez tous nos menus sur www.elior-et-vous.com/equilibre

Pyramide alimentaire : le mode d'emploi de votre alimentation

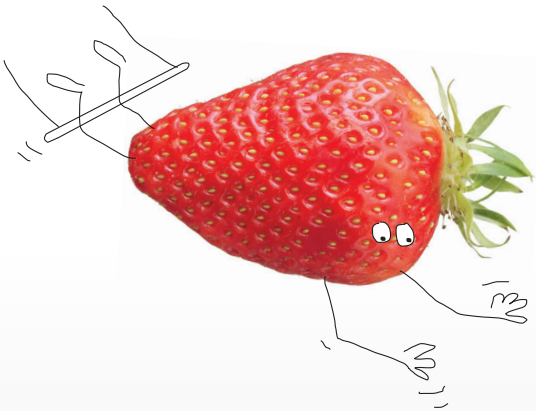


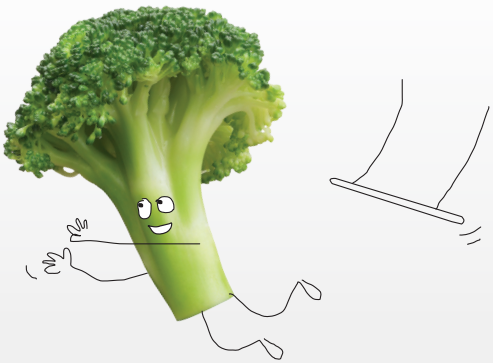
Bougez!!!

Au quotidien sans trop se compliquer la vie :

- Allez au travail à pied ou en vélo si c'est possible
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators
- Faîtes vos petites courses (pain, journal) à pied !
- Profitez d'un rayon de soleil pour jardiner
- Sortez le chien plus longtemps que prévu

Retrouvez toutes nos astuces pour bouger plus sur www.elior-et-vous.com/equilibre





elior